

Sport

Beim Abnehmen sollte dafür gesorgt werden, dass die Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente sowie die Pflanzensekundärstoffe an jede Stelle des Körpers, jede einzelne Zelle befördert werden. Das Transportmittel ist das Blut. Um den ganzen Körper zu aktivieren müssen wir uns bewegen. Alle Muskeln sollten dabei warm werden. Der Blutdruck sollte ein wenig steigen, aber nur so viel, dass wir nicht ins Schwitzen geraten. Ich empfehle als körperliche Betätigung Nordic-Walking, unter Einsatz des Oberkörpers mit den üblichen Stöcken, oder Schwimmen.

Da Menschen mit starkem Übergewicht nicht so recht Lust auf anstrengende Bewegung haben, jedenfalls war das bei mir so, ist Leistungssport um abzunehmen nicht die Erfolg versprechende Methode. Man ist dazu irgendwie zu faul. Natürlich verbrennt man Energie beim Sport, aber wenn man wieder damit aufhört, dann nimmt man wieder zu, wenn man nicht weniger isst. Aber weniger essen wollen wir auch nicht. Wir wollen ja satt werden.

Beim Abnehmen ohne Sport werden wir Muskeln ebenso verlieren wie Fettgewebe. Sportler müssen deshalb beim Abnehmen trainieren, damit sie ihren Leistungsstand nicht verlieren.

Die Muskeln, die wir Dicke aber haben, werden auch wieder aufgebaut, wenn wir die Bewegungen machen, die wir immer gemacht haben. Und die anderen haben wir bisher auch nicht gebraucht. Wir werden das schon merken, wenn wir Muskeln benutzen möchten, die etwas schwächer geworden sind. Die regenerieren sich aber auch wieder, wenn wir wollen. Dafür gibt es Thera-Bänder im Sanitäts-Fachhandel mit Anleitung. Für die Fortgeschrittenen gibt es auch Deuser-Bänder.

Die Entlastung der Gelenke und des Rückens ist durch die Abnahme des Gewichtes wahrscheinlich im Normalfall aber höher als die Belastung durch schwächer werdende Muskeln.

Dieses Buch soll in erster Linie die ansprechen, die 20, 30 oder 40 kg Gewicht verlieren wollen und nicht die, die 5 kg zu viel haben. Für die ist dieses Buch aber auch geeignet. Eigentlich sollte sich jeder so ernähren, wie es in diesem Buch beschrieben wird. Dann werden unsere Krankenkassen erheblich entlastet.